

TAHDON Liikuntaseikkailun Seikkailupysäkit

Seikkailupysäkit ovat 1–5 minuutin mittaisia toiminnallisia tehtäviä, joita voi käyttää oppitunnin alussa, keskellä tai lopussa. Niiden tavoitteena on toimia vinkkinä sekä lisätä liikettä, tukea oppimista, vahvistaa ryhmähenkeä sekä tuoda koulupäivään iloa ja hyvinvointia.

Liikepysäkki

Yhden jalan mestari

Seiso yhdellä jalalla 30 sekunnin ajan. Vaihda jalkaa ja kokeile uudelleen. Vaikeuta tehtävää sulkemalla silmät tai nostamalla kädet ylös.

Kenkäjana

Asettukaa pitkään riviin kengännumeroiden mukaan pienimmästä suurimpaan. Laskekaa kuinka monta kenkäparia ja eri kokoja luokassa on.

Superhyppy

Kuinka monta tasajalkahyppyä ehdit tehdä 20 sekunnissa? Laske oma tuloksesi tai yrittäkää yhdessä luokan ennätystä.

10 sekunnin spurtti

Juokse paikallaan mahdollisimman nopeasti 10 sekunnin ajan.

Liikennevalot

Opettaja toimii liikennevalona pienen taukoliikunnan aikana

- Vihreä = juokse paikallaan
- Keltainen = kävele paikallaan
- Punainen = pysähdy

Liikuntanoppa

Heitä noppaa tai valitse numero:

- 1 = kyykky
- 2 = hyppy
- 3 = tasapaino
- 4 = pyörähdys
- 5 = venytys
- 6 = oma liike

Kirjoita liikkeet/numero ylös taululle.

Oivalluspysäkki

Totta vai tarua?

Opettaja esittää väitteen. Oppilaat näyttävät vastauksensa liikkeellä:

- Totta = kyykky
- Tarua = hyppy

Liikkuva tietovisa

Luokan eri puolille merkitään vastausvaihtoehdot. Oppilaat siirtyvät sen vaihtoehdon luo, jonka uskovat olevan oikea. (esimerkiksi kyllä, ei, en osaa sanoa)

Muistiliike

Ensimmäinen oppilas tekee liikkeen. Seuraava toistaa sen ja lisää oman liikkeensä. Jatketaan vuorotellen.

Minuutin pohdinta

Keskustelkaa parin kanssa esimerkiksi:

- Mitä uutta opit tänään?
- Mikä tehtävä oli kiinnostavin?
- Mistä liikuntamuodosta pidät eniten?
- Kuka on sinulle tärkeä tai ketä urheilijaa ihaillet?

Pohdintatehtävän voi toteuttaa kävellen tai esimerkiksi varpaille nousten

Kaveripysäkki

Liikkuva peili

Toinen tekee liikkeitä, toinen peilaa niitä mahdollisimman tarkasti.

Yhteinen tasapaino

Parit istuvat lattialle selät vastakkain ja yrittävät nousta yhtä aikaa ylös ilman käsien apua.

Kannustuskierto

Jokainen sanoo vieruskaverille yhden kannustavan tai positiivisen asian.

Samalla voidaan pyöritellä käsiä tai tehdä x-hyppyjä.

Kaveriketju

Luokka muodostaa mahdollisimman pitkän ketjun koskettamalla seuraavaa henkilöä vain yhdellä sormella.

Kokeilkaa saako ketjun muodostamaan aaltoja heilutteleamalla käsiä tai menemällä aaltomaisesti kyykkyyh.

Olympiapysäkki

Reilun pelin ele

Näytä liikkeellä tai ilmeellä, mitä reilu peli tarkoittaa.

Ystävyysshaaste

Valitse työpari, jonka kanssa et tavallisesti työskentele.

Olympiaveistos

Opettaja nimeää urheilulajin ja oppilaat jähmettyvät kyseisen lajin asentoon.

Esimerkkejä:

- hiihtäjä
- uimari
- keihäänheittäjä
- voimistelija
- koripalloilija

Tai vaihtoehtoisesti opettaja nimeää lajin ja kaikki tekevät ”ilmassa” tähän lajiin liittyvää liikettä.

Sankarin hetki

Kerro parillesi urheilija, liikkuja tai henkilö, jota ihaillet, ja miksi.

Keinu samalla kantapäiltä varpaillesi kymmenen kertaa.

Haastepysäkki

Patsashaaste

Puolet oppilaista muuttuvat patsaiksi ja muut yrittävät saada patsaan nauramaan tai liikahtamaan ilman koskemista. Osia vaihdetaan.

Rohkeusaskel

Kokeile liikettä tai tehtävää, jota et ole aiemmin tehnyt.

Ilo liikkua

Keksi mahdollisimman hauska tai erikoinen tapa liikkua 20 sekunnin ajan.

Oma ennätys

Yritä parantaa omaa tulostasi esimerkiksi tasapainossa, hyppyissä tai paikallaan juoksussa. Kaverit voivat kannustaa vieressä.